



Menú Escolar

Noviembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 				
1				
FESTIVO				
4 Prt. 29 HC. 115 Lip. 37 KCal. 886 Macarrones con atún Tortilla con queso Ensalada mezclum (lechugas variadas, tomate y zanahoria) Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura plancha con guisantes/Ave/Fruta	5 Prt. 49 HC. 134 Lip. 20 KCal. 901 Ekó Lentejas con calabaza ecológica Fajita con soja texturizada Ensalada con manzana Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura hervida con arroz/Huevo/Fruta o yogur	6 Prt. 22 HC. 87 Lip. 38 KCal. 757 ☼ Crema de calabacín Contramuslo de pollo asado Con maíz salteado y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada ☾...y por la noche: Palitos de verdura con hummus/Pescado blanco/Fruta	7 Prt. 36 HC. 101 Lip. 40 KCal. 893 Fabada Merluza empanada Patata horno y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur ☾...y por la noche: Ensalada/huevo y pan/fruta	8 Prt. 31 HC. 122 Lip. 37 KCal. 922 Arroz a la cubana (con tomate y huevo) Longanizas Cebolla confitada y ensalada de lechuga con zanahoria Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura hervida/Patata/Pescado azul/Fruta o yogur
11 Prt. 24 HC. 139 Lip. 28 KCal. 883 ☼ Paella de verduras Revuelto con calabacín Con falafel y ensalada Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/Pescado azul y pan/Fruta o yogur	12 Prt. 22 HC. 99 Lip. 32 KCal. 756 Sopa con caldo de ave y estrellas Albondigas de merluza con salsa de tomate Ensalada con fruta de temporada Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura hervida con boniato/Ave/Fruta o yogur	13 Prt. 42 HC. 119 Lip. 33 KCal. 914 Ekó Salteado de garbanzos con boniato eco Ragú de ternera con champiñones y patatas Ensalada con lechuga, escarola, tomate y aceitunas Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura plancha/Huevo y arroz/Fruta	14 Prt. 33 HC. 65 Lip. 53 KCal. 864 ☼ Crema crack Explosión de sabores Ensalada crunchy Choco crujiente ☾...y por la noche: Ensalada/Pescado blanco y habas/Fruta	15 Prt. 21 HC. 114 Lip. 41 KCal. 898 Hervido valenciano (patata, judía y cebolla) Pizza carbonara casera Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura plancha con quinoa/Ave/Fruta
18 Prt. 38 HC. 146 Lip. 30 KCal. 976 Ekó Lentejas con verduras ecológicas Fingers de pescado ☼ Con guacamole de guisantes y ensalada Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/Ave y maíz/Fruta o yogur	19 Prt. 37 HC. 112 Lip. 21 KCal. 758 Ensalada con caballa Arroz con pollo al curry Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura hervida y patata/Huevo/Fruta o yogur	20 Prt. 30 HC. 120 Lip. 36 KCal. 903 ☹ Espaguetis integrales boscaiola (bacon, queso, tomate y champiñón) Revoltito de huevo con tomate con menestra y ensalada de lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada ☾...y por la noche: Palitos de verdura y hummus/Ave/Fruta	21 Prt. 28 HC. 101 Lip. 34 KCal. 797 Olleta alicantina (alubias, lentejas, patata, arroz) Merluza en salsa verde merluza en salsa verde (con ajo y perejil) con calabaza salteada y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/Huevo y pasta/Fruta o yogur	22 Prt. 32 HC. 86 Lip. 38 KCal. 803 Patatas a la importancia (con harina de maíz y huevo) Lomo al horno con pisto de hortalizas Ensalada con manzana Yogur ☾...y por la noche: Verdura plancha con judías/Pescado azul/Fruta
25 Prt. 22 HC. 70 Lip. 40 KCal. 715 Ekó Sopa de pescado con pasta Albondigas de ternera y cerdo con tomate y verduras Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta ecológica ☾...y por la noche: Verdura hervida con boniato/Huevo/Fruta o yogur	26 Prt. 20 HC. 104 Lip. 26 KCal. 712 Hervido valenciano (patata, judía y cebolla) Panini de champiñón y queso Ensalada con lechuga, aceitunas y tomate Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/Pescado blanco y guisantes/Fruta	27 Prt. 30 HC. 119 Lip. 24 KCal. 807 Puré de judías blancas con hinojo Delicias de bacalao en salsa de manzana Ensalada con lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta de temporada ☾...y por la noche: Verdura plancha/Ave y patata/Fruta o yogur	28 Prt. 25 HC. 123 Lip. 27 KCal. 809 ☼ Salteado de brócoli con taquitos de jamón Arroz al horno (morcilla, garbanzo, magro y panceta) Ensalada tropical (lechuga, maíz y piña) Yogur ☾...y por la noche: Ensalada con garbanzos/Pescado azul/Fruta	29 Prt. 40 HC. 104 Lip. 31 KCal. 838 ☼ Garbanzos con tiras de pota Tortilla con pechuga de pavo Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada ☾...y por la noche: Ensalada/Huevo y maíz/Fruta



Todos los días se sirve, acompañando al menú, pan blanco o integral y agua. Por causa de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú. Menú revisado por **Asun Roca col. CVO0362**.